

CUCINARE ITALIANO

LE RICETTE DELLA CUCINA
TRADIZIONALE ITALIANA



GIUNTI

Redazione e impaginazione: Edimedia Sas
Fotografie: Arc-en-ciel, Archivio Demetra
Disegni: Mario Steppele

ISBN 88-09-02542-3

© 2002 Giunti Gruppo Editoriale, Firenze, su licenza di DEMETRA S.r.l.
Prima edizione: marzo 2002

Ristampa	Anno
6 5 4 3 2 1	2006 2005 2004 2003 2002

Stampato presso Giunti Industrie Grafiche S.p.A. - Stabilimento di Prato



INTRODUZIONE

Italia...

Popolo di artisti, santi, navigatori e... cuoche.

Artisti, santi e navigatori sono “passati”, rimane viva la grande cucina italiana.

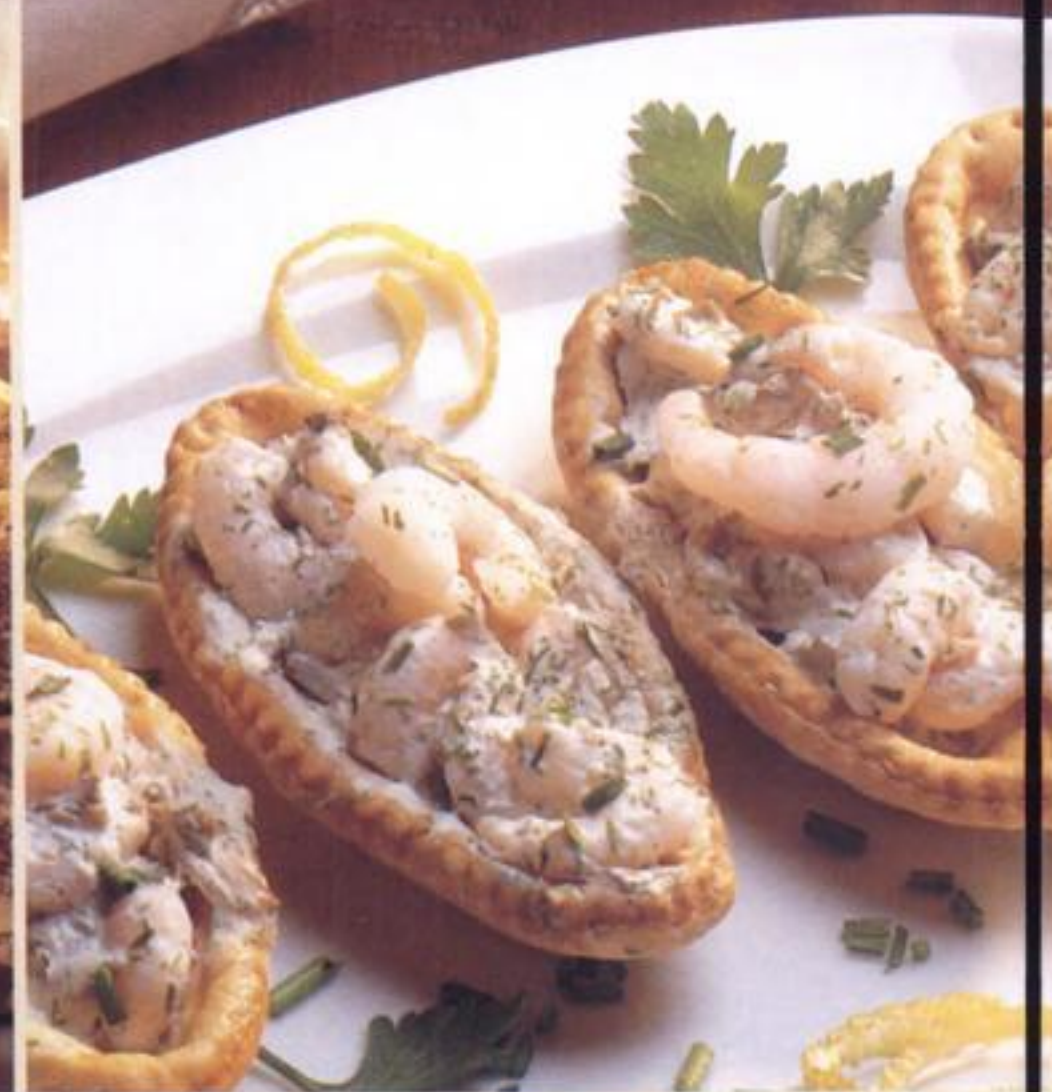
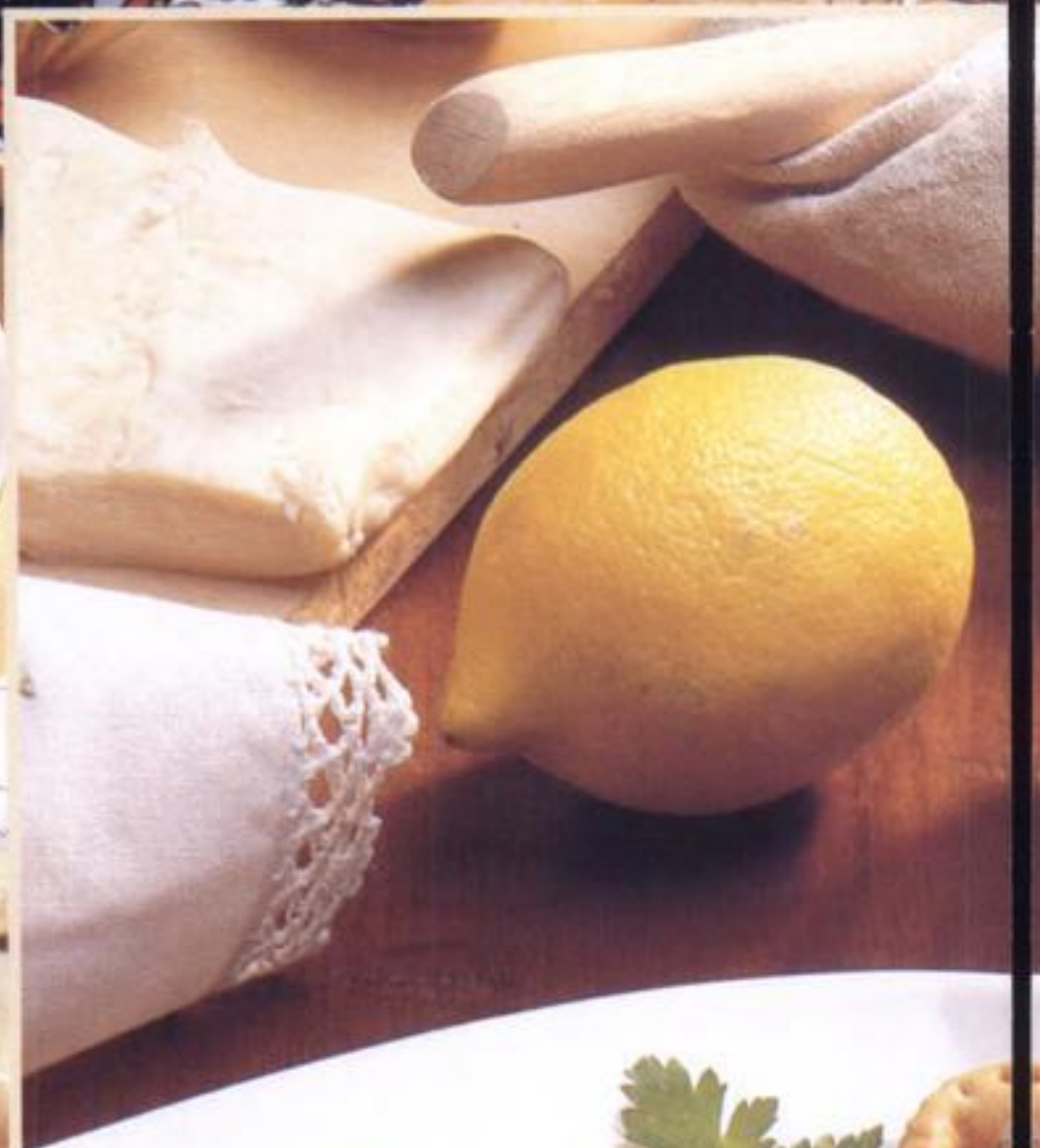
La cucina è la vera arte italiana di oggi. Ricette di mille sapori e colori, straordinari risultati di fantasia e curiosità, e di una terra generosa.

L'Italia è fatta di mare e di sole, di nebbie e pianure, di aria pura e alta montagna, di spighe d'oro e colline assolate, di... porti e di isole misteriose.

L'Italia è fatta di tanti mondi che si scambiano e si intrecciano con i mondi di passaggio su di essa...

L'Italia è storia di genti ricche, nobili, frati, preti e di tanta miseria.

Tutto ciò, condito all'olio extravergine d'oliva, ha dato vita alla cucina italiana, alla cucina mediterranea, alla cucina di chi crede nel valore spirituale di un buon piatto di pasta e fagioli.







ANTIPASTI





ALICI MARINATE

◀ *Campania* ▶

500 g di alici freschissime, 1 limone, 2-3 foglie d'alloro, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 l d'aceto di vino bianco, olio extravergine d'oliva, sale.

Pulite le alici privandole della testa e della lisca dorsale (dovreste riuscire a rimuovere entrambi con un solo gesto secco), lavatele e fatele asciugare.

Sistematele poi in un recipiente di vetro o ceramica dai bordi alti e conditele con le foglie d'alloro, la scorza del limone (solo la parte gialla) grattugiata e le foglie di prezzemolo.

Ricopritele a questo punto con l'aceto fatto bollire in precedenza e lasciatele macerare.

Dopo circa 4 ore, scolate le acciughe e disponetele in un altro recipiente in

ceramica dai bordi alti, salatele e ricoprite con un leggero strato d'olio.

ANTIPASTO ALL'ITALIANA

Viene così definito il semplice antipasto di affettati misti, il cui successo in tavola dipende soprattutto dalla cura nella presentazione in tavola e da un accompagnamento adeguato: pane di diverso tipo, grissini, sottaceti e sottoli, riccioli di burro, acciughe, verdure grigliate o fresche (senza disdegnare frutta quale melone, fichi, pere ecc. adatta ad accompagnare cibi salati). In genere il prosciutto crudo va disposto con un lembo all'interno di una coppa disposta al centro del piatto da portata, in modo da ricadere all'esterno formando una specie di cascata; le fette

saranno leggermente sovrapposte l'una all'altra. Per un'idea più nuova e invitante la coppa potrà essere sostituita da un melone privato della calotta superiore e svuotato con un apposito attrezzo; dalla polpa potrete ricavare tante palline che porterete in tavola in una coppa di vetro con ghiaccio. Il prosciutto cotto e le fette di salame a pasta grossa potranno venire disposte all'interno del piatto da portata ripiegate in due e affiancate tra loro.

Arrotolate le fette di salame a pasta fine e di mortadella così da ricavarne dei coni; potrete farcire i primi con dei cetriolini affettati a ventaglio o dei bastoncini di grana.

Studiate accuratamente anche la presentazione in tavola dei sottaceti: delle ciotoline di legno oppure un unico piatto da portata in cui disporre delle foglie di lattuga a mo' di scodelline. Sul tavolo distribuite cestini con fette di pane, grissini, bruschette, crostini e qualche coppetta con dei riccioletti di burro.

ANTIPASTO DI MELANZANE

◀ Calabria ▶ 

4 melanzane, 4 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di basilico, 2 cucchiaini d'aceto di mele, 1/2 bicchiere d'olio extravergine d'oliva, sale, pane casereccio.

Lavate le melanzane, tagliatele a fette longitudinali e lasciatele sgrondare dall'acqua di vegetazione coprendole con poco sale. Nel frattempo sminuzzate il basilico e unitelo all'aglio tritato emulsionando il tutto con l'olio, l'aceto e sale in modo da ottenere una salsina.

Lavate le melanzane dal sale, asciugatele e fatele cuocere su entrambi i lati per pochi minuti alla griglia.

Toglietele dal fuoco e mescolatele in un'insalatiera con la salsina al basilico, poi lasciate riposare per almeno 10 ore in luogo fresco.

Servite accompagnando con fette di pane abbrustolito.

ANTIPASTO DI PARMIGIANO E TARTUFO

250 g di formaggio parmigiano, 2 tartufi bianchi di media grossezza, 1/2 limone, burro, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite con molta cura i tartufi, servendovi di uno spazzolino e di un canovaccio pulito. Tagliateli a fettine con il tagliatartufi e adagiate metà delle fettine sul fondo di una teglia imburrata. Salate, pepate leggermente, coprite le fettine con metà del parmigiano tagliato a sottili lamelle e condite con l'olio. Fate quindi un secondo strato come il primo e infine mettete la teglia nel forno preriscaldato, lasciandovela per una decina di minuti.

Dopo aver tolto dal forno, spruzzate con succo di limone.



9



BAGNA CAÛDA

◀ *Valle d'Aosta, Piemonte* ▶

200 g di acciughe sottosale, 200 g d'aglio, 250 d'olio extravergine d'oliva, 40 g di burro.

Pulite con cura (usate un canovaccio umido) le acciughe dal sale e diliscatele, quindi tagliatele a pezzettini e mettetele in un tegame di coccio insieme con l'aglio affettato molto sottilmente. Coprite con l'olio e lasciate cuocere, con una retina frangifiamma, mantenendo mescolato in modo che le acciughe si disfino (attenzione: la fiamma deve essere molto moderata in modo che l'aglio non prenda colore). Dopo circa 30 minuti sciogliete nel condimento il burro e portate in tavola sull'apposito fornellino per mantenere la salsa calda. Nella *bagna caûda* vanno immerse verdure crude tagliate a pezzi (cardi, peperoni, sedano, indivia, radicchio ecc.) e cotte (cipolle, barbabietole, peperoni abbrustoliti ecc.).

Una versione un po' più leggera prevede che l'aglio venga lasciato in un po' di latte per qualche ora prima di essere affettato, quindi utilizzato per aromatizzare l'olio, poi tolto prima di mettere a cottura le acciughe. In questo caso provate a unire alla salsa, prima di portarla in tavola, un tartufo bianco tagliato a lamelle sottilissime.

BARCHETTE AI GAMBERETTI



Per la pasta sfoglia: 125 g di farina, 125 g di burro, 1 uovo, sale.

Per il ripieno: 50 g di gamberetti, 50 g di porcini, 2 cucchiaini di erba cipollina, 1 cucchiaino di sherry, succo di limone, 20 g di burro salato, 1/2 cucchiaio di panna acida, sale, pepe.



Per la preparazione della pasta sfoglia dovrete utilizzare attrezzi freddi e acqua gelata. Impastate la farina e un pizzico di sale con una tazza d'acqua gelata fino a ottenere un impasto sodo che farete riposare, coperto da un canovaccio, in un luogo buio e fresco. Con le dita bagnate lavorate il burro fino a ottenere la stessa consistenza della pasta, poi dategli una forma rettangolare.

Stendete la pasta sul piano di lavoro ben infarinato e al centro disponete il burro; ripiegate la pasta sul burro a mo' di pacchetto e premetela leggermente con il matterello in modo che il burro si incorpori, poi lasciate riposare per 5 minuti.

Iniziate ora la fase di lavorazione della pasta sfoglia, i famosi "giri" di cui necessita per diventare fragrante e friabile. Tenete a disposizione della farina in modo da mantenere ben infarinati il piano di lavoro e il matterello.

Stendete la pasta a rettangolo di un centimetro di spessore, ripiegate la in tre a quadrato e stendetela di nuovo cambiando verso, poi ripiegate la di nuovo in tre e fatela riposare per circa 15 minuti in frigorifero. Ripetete le stesse operazioni e il periodo di riposo per altre due volte (i "giri" devono essere sei in tutto), dopodiché la pasta sfoglia sarà pronta.

Stendete la pasta sfoglia e ricavatene delle "barchette" con uno stampo ovale, poi lasciatele in forno a 180 °C per circa dieci minuti.

Lavate i gamberetti e metteteli in un tegame con acqua bollente per circa dieci minuti, quindi sgusciateli e lasciateli raffreddare.

Preparate intanto il ripieno: pulite con molta cura i funghi porcini, lavateli e

asciugateli delicatamente. Fate sciogliere in un tegame di terracotta il burro salato, aggiungetevi i funghi e fateli soffriggere per un minuto.

Irrorateli con la panna acida stemperata con poco succo di limone e portate a ebollizione mescolando con un cucchiaio di legno.

Incorporate infine i gamberetti e l'erba cipollina tritata, aggiustate di sale e pepe e insaporite con lo sherry, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

Riempite quindi le "barchette" con la salsa e servitele.

BISCOTTI ALLA SALVIA

◀ *Basilicata* ▶

500 g di farina, 1 bustina di lievito per torte salate, 1 bicchiere di latte, 1 mazzetto di salvia, 150 g di burro, 1 cucchiaino di sale.

In una terrina unite alla farina il lievito, il sale, le foglioline di salvia ben tritate e il burro fuso, poi versate poco per volta il latte.

Amalgamate con cura il composto, quindi tirate una sfoglia dello spessore di 1 cm circa e con uno stampino rotondo (o un bicchiere) ritagliate tanti biscotti che disporrete su una teglia imburata.

Fate cuocere in forno già caldo per una decina di minuti circa.



11





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Abbrustolite infine le fette di pane, spalmatele con il composto preparato e servite.

CROSTINI ALLA CIOCIARA

◀ *Lazio* ▶

Pane casereccio, caprino fresco, pomodori maturi e sodi, olive nere, aceto, olio extravergine d'oliva, peperoncino rosso in polvere.

Mettete sul fuoco un padellino con il formaggio caprino sminuzzato, l'olio e l'aceto; tenete la fiamma bassa e mescolate per dar modo al formaggio di sciogliersi.

Poco prima di togliere dal fuoco, unite il pomodoro tagliato a dadini, le olive snocciolate e tagliate a pezzetti, un pizzico di peperoncino.

Lasciate insaporire un attimo mentre abbrustolite le fette di pane e quindi, dopo aver adagiato queste ultime su un piatto, distribuite sopra la salsa.

ERBAZZONE

◀ *Emilia Romagna* ▶

1 kg di spinaci, 100 g di farina di frumento, 60 g di strutto, 100 g di pancetta, 1 cipolla piccola, 1 spicchio d'aglio, 300 g di pangrattato, 200 g di formaggio parmigiano, 4 uova, sale, pepe.

Pulite e lavate accuratamente gli spinaci, quindi lessateli in acqua bollente; infine strizzateli bene e tritateli finemente.

Mentre cuociono preparate una pasta con la farina, lo strutto, acqua e sale, così da ricavare una palla, che lascerete riposare per circa mezzora in frigorifero.

Pulite la cipolla e l'aglio, tritateli insieme con la pancetta e preparate quindi un soffritto con, questi ingredienti, nel quale farete poi rosolare gli spinaci. Fuori dal fuoco unitevi il pangrattato, il formaggio grattugiato, le uova e sale.

Togliete l'impasto dal frigorifero, dividetelo in due parti e ricavate da ciascuna di esse due sfoglie alte 1 cm circa. Imburrate con molta cura il fondo di una tortiera e ricopritelo con una delle sfoglie, quindi riempite il recipiente sin quasi ai bordi con l'impasto preparato precedentemente, ricoprendo infine con la seconda sfoglia.

Dopo aver punzecchiato la superficie con i rebbi di una forchetta, lasciate in forno a calore non eccessivo (intorno ai 160 °C) per circa mezzora. Poi sfornate e servite caldo, a fette, oppure anche freddo.

FETTUNTA

◀ *Toscana* ▶

4 fette di pane casereccio raffermo, 2 spicchi d'aglio, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

È una preparazione semplicissima, che deve la sua buona riuscita soprattutto alla qualità dell'olio (l'ideale sarebbe usare quello di prima spremitura a freddo).

Fate dunque abbrustolire leggermente sulle braci (o sulla griglia del forno) le fette di pane, ricavate da forme almeno del giorno prima.

Appena diventano croccanti in superficie, strofinatelo con uno spicchio d'aglio, cospargetele con un pizzico di sale e una buona macinata di pepe nero. Versatevi un filo d'olio e servitele



subito, mentre sono ancora caldissime e l'olio non ha impregnato del tutto il pane.

Durante l'inverno la fettunta viene preparata anche distribuendovi sopra del cavolo nero, precedentemente lessato in acqua salata.

GRANCEOLA AL LIMONE

◀ *Veneto* ▶ 

1 granceola non troppo grossa per commensale, 1 limone, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Lessate le granceole in abbondante acqua salata (eventualmente aromatizzata con cipolla, alloro, prezzemolo). Dopo 30 minuti scolatele, lasciatele raffreddare e staccate i dorsi dalle zampe, tenendo da parte il corallo.

Ricavate la polpa sia dal carapace sia dalle zampe dei crostacei, tritatela e rimettetela nei gusci (che avrete ripulito accuratamente). Condite con un filo d'olio, un po' di succo di limone, sale e pepe. Servite guarnendo con il corallo e prezzemolo tritato.

INSALATA DI MARE

◀ *Campania* ▶

3 kg di molluschi di vario tipo (cozze, vongole, cannolicchi ecc.), 6 moscardini, 1-2 limoni, 3 spicchi d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 foglia di alloro, sale, pepe in grani.

Pulite i moscardini; se sono molto piccoli lasciateli interi, altrimenti separate i tentacoli dalla sacca che taglierete in 3-4 pezzi. Tuffateli poi in acqua bollente salata acidulata con





16

qualche fetta di limone e aromatizzata con l'alloro e qualche grano di pepe; lasciateli lessare per 3-4 minuti, poi scolateli bene.

Preparate anche i molluschi: dopo averli ben puliti e fatti spurgare, metteteli al fuoco in una padella insieme con qualche cucchiaino d'olio e un trito d'aglio. Fate schiudere le conchiglie a fuoco vivace, poi sgusciatele; a fine operazione filtrate il liquido rimasto sul fondo del tegame.

Riunite i molluschi sgusciati e i moscardini in un piatto da portata e condite con il liquido di cottura filtrato ed emulsionato con limone, pepe e prezzemolo tritato. L'insalata risulterà più gustosa se verrà servita tiepida.

INSALATA RUSSA

200 g di piselli piccoli, 150 g di fagiolini verdi, 2 patate, 2 carote, 1 rapa piccola, 100 g di sottaceti misti, 100 g di cipolline sottaceto, 2 cucchiaini di capperi, olive verdi snocciolate, 2 uova, 2 tazze di maionese, olio d'oliva, sale.

Mondate la verdura: sgranate i piselli, spuntate i fagiolini e tagliateli a tocchetti di un centimetro di lunghezza; sbucciate la rapa, le patate e le carote, poi tagliatele a dadini.

Lessate le verdure separatamente in acqua salata (soltanto le patate mettetele al fuoco in acqua fredda) scolandole ancora "al dente". Riunite le verdure in un contenitore insieme con i sottaceti (tagliate a dadini regolari quelli di grosse dimensioni), le cipolline e i capperi; condite tutto con un filo d'olio.

Amalgamate la metà della maionese alle verdure, che disporrete poi in un contenitore. Coprite con il resto della

maionese e guarnite a piacere con spicchi di uova sode e olive.

INVOLTINI DI PEPERONI

2 peperoni (1 giallo e 1 rosso), 50 g di caprino fresco, 50 g di gorgonzola dolce, prezzemolo, paprica.

Lavate i peperoni e abbrustoliteli sulla fiamma oppure sotto il grill del forno; lasciateli raffreddare e privateli della pellicina e dei semi, poi tagliateli a fette piuttosto larghe. In una terrina amalgamate il caprino fresco con il gorgonzola, e insaporite il composto con un pizzico di paprica e con una cucchiainata di prezzemolo fresco lavato e sminuzzato. Suddividete il composto sulle strisce di peperoni, che arrotolerete per ottenere degli involtini; fissateli con degli stecchini e teneteli al fresco fino al momento di servire.

MOZZARELLA IN CARROZZA

◀ *Campania* ▶

8 fette di pane raffermo, 1 grossa mozzarella, 2 uova, acciughe sottolio (facoltative), farina bianca, latte, olio d'oliva, sale, pepe.

Tagliate la mozzarella a fette abbastanza spesse e farcite con ciascuna due fette di pane; volendo potrete dare più sapore unendo anche un filetto d'acciuga ben pulito da sale e lisce. Premete bene il tutto e passatelo prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto con un po' di latte, sale e pepe.

Quando il pane si sarà ben intriso, scolate e fate dorare su entrambi i lati in abbondante olio bollente.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



dete l'impasto in due parti, lavoratele e stendetele su una spianatoia formando due dischi abbastanza spessi. Ungete una teglia, appoggiatevi il primo disco, ricopritelo con il formaggio tagliato a fettine sottili, appoggiatevi sopra il secondo disco saldandolo al primo. Irrorate con poco olio, bucherellate leggermente la superficie con una forchetta e infornate a 250 °C per una ventina di minuti.

PANE ALLE NOCI

300 g di farina, 400 g di gherigli di noce, 300 g di miele, 4 uova, 1 limone, 600 g di latte, 25 g di lievito di birra fresco o secco, olio d'oliva, sale.

Mescolate tra loro tutti gli ingredienti e lavorateli fino a ottenere un impasto

omogeneo. Dividete la massa in tanti panini che disporrete sulla placca del forno leggermente unta d'olio e infarinata e lascerete riposare in luogo riparato per mezzora circa, in modo che completino la lievitazione. Infornate i pani in forno ben caldo (200 °C), lasciando cuocere per 40 minuti circa.

PANE CARASAU O CARTA MUSICA

◀ *Sardegna* ▶

1 kg di farina di grano duro, 10 g di lievito di birra, 1 cucchiaio di sale grosso.

Sciogliete il lievito in poca acqua tiepida e il sale in 5 dl scarsi d'acqua anch'essa tiepida. Unite il lievito alla farina e quindi impastate il tutto con l'acqua salata,



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

la pasta, sinché non sia diventata morbida ed elastica. Dovrà avere una consistenza che ricordi il lobo dell'orecchio. Quindi formate con l'impasto una palla, infarinatela, copritela con un canovaccio umido e lasciatela lievitare in un luogo caldo e al riparo da correnti d'aria, per circa 2 ore e mezza.

Trascorso tale tempo, infarinate nuovamente il tavolo o la spianatoia e stendete la pasta con il matterello in una sfoglia rotonda o rettangolare e conditela con i pomodori pelati e preventivamente schiacciati con una forchetta, bucherellate leggermente la superficie, salate e lasciate lievitare per una ventina di minuti. Passate poi in forno caldo per circa 20 minuti, mantenendo una temperatura intorno ai 200-250 °C.

Sfornate, condite con una presa di origano oppure del basilico sminuzzato e l'aglio tritato, irrorate d'olio e rimettete in forno per poco più di 5 minuti prima di servire.

QUICHE DI CIPOLLE

Per la pasta frolla salata: 230 g di farina, 120 g di burro, 1 uovo, sale.

Per il ripieno: 500 g di cipolle, 3 uova, peperoncino rosso in polvere, 1/4 di l di latte, 70 g di parmigiano grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale.

Disponete la farina a fontana su una spianatoia e versate nel mezzo il burro a pezzetti, un pizzico di sale e il tuorlo dell'uovo. Impastate bene con la punta delle dita, aiutandovi con mezzo bicchiere d'acqua tiepida e infine fatene una palla e mettetela a riposare per circa un'ora in un luogo fresco o, addirittura, in frigorifero, ricoperta da un canovaccio.



Nel frattempo affettate sottilmente le cipolle e mettetele in un tegame con poco olio, lasciandole stufare a fuoco basso e con coperchio (aggiungete eventualmente poca acqua calda). Quando saranno morbide e ben cotte, salate, insaporite con il peperoncino e lasciatele raffreddare. Ungete una teglia, rivestitela con la pasta frolla adeguatamente tirata, disponete sul fondo le cipolle e versatevi sopra le uova sbattute con il latte, il formaggio grattugiato, un pizzico di sale. Mettete in forno caldo (intorno ai 220 °C) e lasciate cuocere per circa mezzora prima di servire.

SFINCIUNI

◀ *Sicilia* ▶

600 g di pasta di pane lievitata, 6 fette di caciocavallo fresco, 4 filetti d'acciuga, 6 pomodori, 3 cipolle, 1 spicchio d'aglio, 1 foglia di basilico, 1 cucchiaino di pangrattato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Rosolate nell'olio lo spicchio d'aglio, aggiungete i pomodori privati della buccia e tagliati a pezzetti, e la foglia di basilico, poi unite i filetti d'acciuga schiacciandoli finché saranno disfatti. Salate, pepate e alla fine incorporate il pangrattato.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

SALSE E SUGHI





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

PRIMI PIATTI





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

cucchiaino d'aceto, 1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe, crostini di pane.

Pulite i pesci e dividete i più grossi in pezzi regolari; togliete alle seppie la vescichetta dell'inchiostro, gli occhi e l'osso e tagliatele a listerelle.

Lavate tutti i pesci in abbondante acqua salata e sgocciolateli. In una casseruola fate imbiondire la cipolla con l'olio; quando è dorata, unite le seppie e lo zafferano sciolto in poca acqua calda. Non appena le seppie si saranno colorate di giallo, salatele, pepatele e versate tanta acqua quanta basta a coprirle; lasciatele quindi cuocere lentamente per una mezzora.

Prendete a questo punto un largo tegame a due manici (in modo da poter smuovere il pesce senza usare mestoli o forchette) disponendovi sul fondo uno strato di cicale, se avete deciso di utilizzarle, poi le seppie già cotte e i tranci di pesce più resistenti, in ultimo quelli più delicati; versatevi l'intingolo delle seppie ben caldo.

Quando tutto è sistemato nel tegame, ricoprite i pesci quasi completamente versando vino, aceto e acqua calda in parti uguali; aggiustate di sale e pepe e fate cuocere a fuoco vivo per un quarto d'ora, scuotendo di tanto in tanto il tegame. Servite la zuppa ben calda con i crostini di pane abbrustoliti.

BUCATINI ALL'AMATRICIANA

◀ *Lazio* ▶

400 g di bucatini, 200 g di guanciale magro di maiale o pancetta tesa, 300 g di pomodorini maturi e sodi, 1/2 cipolla, pecorino grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino rosso in polvere.

Tagliate il guanciale a dadini e rosolatelo in alcuni cucchiaini d'olio: non appena il grasso si sarà sciolto, prelevatelo dal tegame e tenetelo da parte. Nel fondo di cottura fate imbiondire la cipolla finemente tritata, quindi unite i pomodori (che avrete prima sbollentato in acqua in modo da pelarli) privati dei semi e tagliati a filettini.

Salate e lasciate asciugare il sugo per una decina di minuti, quindi mettete nuovamente a cottura il guanciale e insaporite con il peperoncino. Utilizzate il sugo per condire i bucatini lessati in abbondante acqua salata e scolati al dente, completando con un'abbondante spolverata di pecorino grattugiato.

In origine la ricetta non prevedeva, o quasi, l'utilizzo del pomodoro, quindi volendo è possibile evitare o diminuirne l'impiego.

BUCATINI CON SUGO D'AGNELLO

◀ *Abruzzo, Molise* ▶

400 g di bucatini, 200 g di polpa d'agnello, 2 spicchi d'aglio, 1 rametto di rosmarino, 2 foglie d'alloro, 400 g di polpa di pomodoro, vino rosso, pecorino grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Tagliate l'agnello in piccoli pezzi e rosolateli in abbondante olio insieme con l'aglio (che toglierete appena avrà preso colore), rosmarino e alloro. Bagnate con un po' di vino e lasciate evaporare.

A questo punto aggiungete anche la polpa di pomodoro, sale e pepe e portate a termine la cottura su fiamma bassa. Nel frattempo lessate i bucatini in abbondante acqua salata, scolateli e mescolateli al sugo completando con una spolverata di pecorino grattugiato.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

FUSILLI CON LE FAVE

◀ *Basilicata* ▶

400 g di fusilli, 400 g di fave fresche, 400 g di pomodori maturi e sodi, 2 spicchi d'aglio, qualche foglia di basilico, olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino rosso.

Pulite le fave eliminando l'“occhietto” nero, quindi mettetele a cottura in un tegame in cui avrete prima fatto rosolare un trito d'aglio in qualche cucchiaio d'olio. Lasciate insaporire, poi unite i pomodori che avrete pelato tuffandoli in acqua bollente, privato dei semi e tritato.

Condite con sale e un pizzico di peperoncino e proseguite la cottura su fiamma moderata, unendo di tanto in tanto un po' d'acqua calda; prima di spegnere insaporite con le foglie di basilico spezzettate.

Lessate la pasta in abbondante acqua salata, quindi scolatela al dente e conditela con il sugo di fave e un giro d'olio crudo.

GNOCCHI ALLA VALDOSTANA

◀ *Valle d'Aosta. Piemonte* ▶

200 g di farina di mais grossa, 100 g di farina di mais fine, 150 g di fontina, 2 uova, 1 l di latte, noce moscata, grana grattugiato, burro, sale, pepe.

In una pentola mettete il latte e quando sta per bollire versatevi insieme le farine e un pizzico di sale, mescolando e cuocendo come si fa per una normale polenta.

Quando sarà cotta (dopo circa 40 minuti) aggiungete, amalgamando bene, la fontina tagliata a cubetti, un cucchiaio di burro e un pizzico di noce

moscata. Lasciate intiepidire, quindi incorporate i due tuorli d'uovo e stendete su un piano la pasta allo spessore di un centimetro.

Quando la pasta si sarà raffreddata ritagliate dei cerchietti usando un bicchiere del diametro di 4 o 5 cm e disponeteli a scaletta in una pirofila rettangolare precedentemente imburata. Spolverate con parmigiano grattugiato e pepe, condite con burro fuso e gratinate in forno caldo per una decina di minuti, quindi servite.

GNOCCHI DI PATATE

◀ *Veneto* ▶

Per gli gnocchi: 1 kg di patate, 200 g c. di farina, qualche foglia di salvia, burro, sale.

Per la salsa: 800 g di pomodori maturi e sodi, 1 mazzetto di basilico, 1/2 cucchiaino di zucchero, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Lessate le patate, quindi sbucciatele e schiacciatele ancora calde con l'apposito schiacciapatate, lasciandole cadere sopra una spianatoia. Lavoratele poi con mano leggera incorporandovi sale e la farina necessaria a ottenere una giusta consistenza (gli gnocchi riescono morbidi se si preparano con poca farina, usando il tipo di patate più adatto).

Con l'impasto ottenuto formate dei cilindri grossi un dito, quindi tagliateli a pezzetti cui darete la caratteristica forma di “gnocco” passandoli con l'indice sul rovescio di una grattugia. Preparate la salsa di pomodoro: lavate i pomodori, tuffateli in acqua bollente per riuscire a pelarli facilmente e privateli della parte verde che li univa alla pianta, quindi passateli al passaverdura.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

MINISTRONE D'ORZO



300 g di orzo, 150 g di fagioli secchi, 1 osso di prosciutto, 2 patate, 2 carote, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 ciuffo di prezzemolo, parmigiano grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale.

Mettete a bagno per 12 ore, in due contenitori diversi, l'osso di prosciutto e i fagioli secchi i quali, trascorso il tempo, verranno scolati e messi a cuocere a fuoco basso per 2 ore circa.

Mettete a bagno l'orzo per 24 ore; sciacquatelo poi sotto l'acqua corrente, ricopritelo d'acqua rinnovata e fate bollire anch'esso per un paio d'ore.

A parte preparate un soffritto con olio, cipolla sottilmente affettata e un trito di prezzemolo e sedano; una volta pronto lo unirete all'orzo – che avrà appena cominciato a bollire – assieme alle patate e alle carote affettate, all'osso di prosciutto scolato, sale e acqua calda a sufficienza.

A fine cottura aggiungete i fagioli lessati e togliete l'osso di prosciutto. Accompnate il minestrone con parmigiano grattugiato.

MINISTRONE SARDO

◀ *Sardegna* ▶

1,5 kg di verdure di stagione, 200 g di malloreddus (vedi ricetta precedente), finocchio selvatico, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

Pulite, lavate e tagliate a pezzetti le verdure; mettetele in una pentola coperte d'acqua fredda. Aggiungete un ciuffo di finocchio selvatico tritato, sale e una macinata di pepe.

Ponete sul fuoco per circa un'ora e mezza; 30 minuti prima del termine di





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



coprite con uno spesso panno da cucina sopra il quale disporrete il coperchio; lasciate riposare per circa 15 minuti. Fate soffriggere la cipolla tritata nel burro, aggiustate di sale e pepe, poi unite il condimento al riso, assieme al parmigiano grattugiato.

Servite il riso nei piatti dei commensali completando con una braciola di maiale (il *puntèl*, cioè il “puntello”), che avrete precedentemente rosolato in una padella con un po' di condimento.

RISOTTO ALLA PILÒTA (CON PASTA DI SALAME)

◀ *Veneto* ▶

400 g di riso, 4 salamelle o l'equivalente di pasta di salame fresca, 8 dl c. di brodo, parmigiano grattugiato, burro, sale.

Portate il brodo a bollore su fiamma vivace, quindi versate il riso a pioggia (deve rimanere sommerso dal brodo), scuotete la casseruola per i manici e fate sobbollire per 12 minuti. Coprite, spegnete e avvolgete la pentola in due canovacci da cucina e fate riposare al caldo per 15 minuti. Nel frattempo in un tegamino rosolate in una noce di burro la pasta di salame sbriciolata o le salamelle liberate dal budello esterno. Unite il condimento al riso cotto – che dovrà risultare asciutto, al dente e con i chicchi ben staccati tra loro – con abbondante parmigiano grattugiato. Servite il risotto dopo averlo mescolato con cura.

Una versione più “leggera” utilizza polpa di maiale macinata al posto della pasta di salame. In questo caso occorre però aumentare un poco il condimento.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

SCRIPPELLE 'MBUSSE◀ *Abruzzo, Molise* ▶

4 uova, farina bianca, 1 ciuffo di prezzemolo, 1/2 bicchiere di latte, 1,5 l di brodo di carne, 100 g di pecorino grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

Preparate una pastella con le uova, il prezzemolo tritato, il latte, un pizzico di sale e uno di pepe; aggiungete infine poca farina. In un padellino appena unto d'olio versate una cucchiata di pastella: otterrete una frittatina che farete dorare sui due lati.

Procedete fino a esaurimento del composto. Spolverate le frittatine con una dose abbondante di pecorino grattugiato e arrotolatele. Mettete due rotolini in ogni piatto, versate sopra del brodo di carne bollente che avrete precedentemente preparato, spolverate con pecorino grattugiato e servite.

**SPAGHETTI
AGLI ASPARAGI SELVATICI**◀ *Umbria* ▶

400 g di spaghetti, 200 g di asparagi selvatici, 1 spicchio d'aglio, 400 g di polpa di pomodoro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

Della verdura utilizzate solo le puntine, che laverete e farete insaporire al fuoco con l'aglio in un po' d'olio. Dopo circa 10 minuti aggiungete la polpa di pomodoro e il sale; la salsa sarà pronta non appena il sugo incomincerà ad addensarsi.

Nel frattempo mettete a bollire l'acqua per la pasta. Lessate gli spaghetti, scolateli al dente e uniteli al sugo, completando con una macinata di pepe.

**SPAGHETTI AGLIO, OLIO
E PEPERONCINO**◀ *Abruzzo, Molise* ▶

400 g di spaghetti, 4 spicchi d'aglio, 1 peperoncino rosso, 1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva, sale.

Lessate la pasta in abbondante acqua salata e nel frattempo scaldate in un tegamino l'olio con il peperoncino spezzettato, quindi unite l'aglio sottilmente affettato e lasciatelo appena imbiondire. Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e conditela con l'olio insaporito.

Desiderando un sugo meno piccante levate il peperoncino dall'olio prima di aggiungere l'aglio; se invece lo volete meno "agliato", lasciate riposare a freddo gli spicchi d'aglio schiacciato nell'olio, quindi toglieteli e scaldate l'olio con il peperoncino. Ricordatevi che gli spaghetti così conditi devono essere serviti bollenti.

**SPAGHETTI
AL NERO DI SEPPIA**◀ *Veneto* ▶

400 g di spaghetti, 400 g di seppie piccole e qualche sacchetto di inchiostro, 5 pomodori maturi (facoltativi), 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

disponetevi a strati le strisce di pasta, un po' di besciamella, il parmigiano grattugiato, il sugo e qualche pezzetto di burro; ripetete il tutto fino a esaurimento degli ingredienti. Terminate con uno strato di pasta ricoperto di besciamella e formaggio parmigiano grattugiato. Infornate e lasciate cuocere per 30-40 minuti circa.

ZUPPA ALLA SICILIANA

◀ *Sicilia* ▶ 

1 kg di pesce misto da zuppa, 1,5 l di brodo di pesce, 4 filetti d'acciuga sottosale, 15 olive snocciolate, 3 spicchi d'aglio, 1 manciata di foglie di basilico, 1 tazza di uva passa, 1 tazza di capperi, 1 tazza di passata di pomodoro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe, fette di pane casereccio.

In una pentola di coccio aromatizzate un'abbondante dose d'olio con gli spicchi d'aglio schiacciati, toglieteli e unite la passata di pomodoro. Mescolando aggiungete l'uva passa fatta ammollare, i filetti d'acciuga lavati dal sale (fateli sciogliere), le olive e i capperi. Fate cuocere per qualche minuto, poi versate il brodo di pesce (o acqua) caldo. Portate a bollore, e dopo 20 minuti aggiungete il pesce, che deve rimanere ben coperto dal liquido, quindi eventualmente aggiungete qual-

che ulteriore mestolo di brodo (o acqua). Lasciate cuocere a pentola coperta per altri 20 minuti; poco prima di spegnere unite il basilico tritato e servite su fette di pane abbrustolite.

ZUPPA DI CECI

◀ *Marche* ▶

250 g di ceci, 1 cipolla, 2 gambi di sedano, 3 pomodori, 1 carota, qualche foglia di bietola, 2 spicchi d'aglio, pecorino grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale, crostini di pane.

Tagliate la cipolla e la bietola a fettine, i gambi di sedano e la carota a pezzettini, schiacciate l'aglio, tagliate i pomodori a pezzetti e mettete tutto in una pentola con i ceci precedentemente lasciati in ammollo per 24 ore e scolati. Aggiungete 1,5 l d'acqua e cuocete per circa 2 ore, quindi salate, condite con olio e versate la zuppa nei piatti dei commensali, dove avrete distribuito crostini di pane. Spolverate con pecorino.

ZUPPA DI FAVE E CICORIA

◀ *Puglia* ▶

6 tazze di fave sbucciate fresche, 2 mazzetti di cicoria, 2 cipolle, basilico, olio extravergine d'oliva, sale.

Fate bollire le fave in 1,5 l d'acqua, scolatele conservando l'acqua di cottura e passatene metà al passaverdura; lavate la cicoria e scottatela nell'acqua di cottura delle fave, quindi tagliatela a pezzi. Lavate e tagliate le cipolle a mezzelune, ungete il fondo di una pentola e fatevele saltare per qualche minuto.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



fuoco basso per 2 ore, schiumando di tanto in tanto. A parte cuocete singolarmente il cotechino, la testina e la lingua salmistrata. Servite la carne caldissima tagliandola a fette.

Tradizionalmente il bollito viene servito in tavola accompagnandolo con le salse di seguito consigliate.

Bagnetto rosso

4 pomodori grandi e molto maturi, 1/2 peperone, 1/2 gambo di sedano, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di basilico, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 rametto di rosmarino, 1 peperoncino rosso, olio extravergine d'oliva, sale.

Spellate i pomodori, fateli a pezzetti e rosolateli nell'olio con le verdure, gli aromi e un pizzico di sale. A fine cottura passate il tutto al setaccio e riportate a bollore.

Levate dal fuoco e completate con un filo d'olio crudo.

Bagnetto verde

1 mazzetto di prezzemolo, 2 uova, 2 filetti d'acciuga, 8 capperi, mollica di pane, 1 spicchio d'aglio, aceto, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparate un trito con il prezzemolo, l'aglio, i tuorli delle uova precedentemente rassodati, i filetti d'acciuga, i capperi e un po' di mollica di pane imbevuta nell'aceto. Amalgamate bene i vari ingredienti aggiungendo sale e l'olio necessario a ottenere una salsina morbida e omogenea.

BRASATO AL BAROLO

◀ *Valle d'Aosta, Piemonte* ▶

1,5 kg di polpa di manzo, 1 pezzetto di grasso di prosciutto crudo, 2 cipolle, 2 carote, 1 gambo di sedano, 1 foglio d'alloro, 2-3 foglie di salvia, 1 rametto di rosmarino, 3 bicchieri di Barolo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



teglia, salate e aggiungete anche il pomodoro grossolanamente affettato. Poi aggiungete ancora un poco di vino e acqua e cuocete a fuoco piuttosto moderato. E' consigliabile servire il coniglio con della polenta fumante e un adeguato contorno di verdure crude di stagione.

COSTOLETTE D'AGNELLO FRITTE



8 costolette d'agnello, 2 uova, pangrattato, olio d'oliva, sale.

Battete bene le costolette e passatele nelle uova sbattute e leggermente salate, poi nel pangrattato. Mettetele a friggere nell'olio bollente girandole ogni tanto per una perfetta doratura.

Al termine, scolate bene, salatele e servite le costolette ben calde.

COTECHINO CON LE VERZE

◀ *Emilia Romagna* ▶ 

1 cotechino di 800 g, 1 kg di verze, 1 cipolla grossa, 1/2 bicchiere d'aceto, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, 100 g di lardo, 30 g di burro, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva.

Per la cottura del cotechino dovete prima forarlo con una forchetta o uno stuzzicadenti e avvolgerlo in un canovaccio bianco che andrà poi legato alle estremità facendo anche passare un giro di corda lungo tutto il cotechino. Riempite una pentola d'acqua fredda, immergete il cotechino, portate a ebollizione, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per circa 3 ore.

Nel frattempo pulite e tritate la cipolla, lavate le verze e affettatele in strisce sottili, quindi fate rosolare la cipolla tritata in un tegame capiente con il burro, l'olio e il lardo tritato.

Appena la cipolla è rosolata, fate sciogliere il concentrato di pomodoro in un bicchiere d'acqua calda e versatelo nel tegame, aggiungete l'aceto e le verze tritate, poi fate bollire a fuoco lento per circa un'ora, perché le verze assorbano bene il sugo.

Quando il cotechino è cotto, toglietelo subito dall'acqua e lasciatelo raffreddare bene, in modo da poterlo affettare senza romperlo.

Immergete infine le fette di cotechino nel sugo delle verze, tenendo il fuoco piuttosto basso e cercando di mescolare con attenzione per non rompere le fette.

COTOLETTE ALLA BOLOGNESE

◀ *Emilia Romagna* ▶

4 fette di fesa di vitello, 4 fette di prosciutto crudo, 1 uovo, passata di pomodoro, pangrattato, parmigiano, burro, sale.

Spianate leggermente con il batticarne le fette di vitello, immergetele nell'uovo sbattuto con un po' di sale, quindi passatele nel pangrattato. In un tegame fate fondere del burro, adagiate le cotolette e, dopo averle velocemente dorate da entrambe le parti, ponete su ognuna una fetta di prosciutto crudo, scaglie di parmigiano e un po' di passata di pomodoro.

Coprite il tegame e abbassate il fuoco al minimo. Saranno pronte quando il formaggio sarà fuso.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



zucchero, cannella, 1 manciata di pinoli, uva passa, farina gialla, 1/2 bicchiere di vino rosso, brodo q.b., olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite, tagliate a pezzi la lepre e rosolatela in un po' d'olio con la pancetta a dadini, la cipolla e le carote tritate. Raggiunta la doratura, spolverate con una grossa presa di farina gialla e mescolate. Bagnate con il vino rosso e, non appena sarà evaporato, unite lo zucchero, i pomodori sminuzzati, la cannella, i pinoli, un po' di uva passa (lasciata per 15 minuti a bagno nell'acqua tiepida e quindi strizzata), la scorza di limone grattugiata, sale e pepe. Lasciate insaporire, quindi aggiungete del brodo e proseguite la cottura che dovrà essere molto lenta. Servite in tavola accompagnando con una polenta fumante.

LEPRE IN SALMÌ

◀ *Valle d'Aosta/Lombardia* ▶ 

1 lepre con il suo fegato, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 spicchio d'aglio, 1 pera, 1 limone, 4 noci, 1 cucchiaino di bacche di ginepro,

2 chiodi di garofano, 1 rametto di rosmarino, salvia, 1 l di vino rosso, 50 g di burro, 50 g di lardo, sale, pepe in grani.

Pulite e tagliate a pezzi la lepre, quindi lasciatela marinare per 2-3 giorni in un recipiente con il vino nel quale avrete messo il sedano, la carota e la cipolla affettati, l'aglio schiacciato, la pera affettata, le noci, le bacche di ginepro, i chiodi di garofano, qualche grano di pepe, la scorza del limone, la salvia, il rosmarino e del sale. Trascorso il tempo, in una padella fate sciogliere il burro assieme a un battuto di lardo e mettetevi a rosolare i pezzi di carne sgocciolati dalla marinata. Quando saranno adeguatamente rosolati, aggiungete le verdure e un po' alla volta il vino della marinata, proseguendo la cottura. Poi, quando le verdure saranno cotte, toglietele dalla padella, passatele al setaccio e quindi rimettetele nuovamente nella padella con la carne. Aggiungete a questo punto il fegato passandolo al setaccio. Se fosse necessario durante la cottura bagnate con del vino o un po' d'acqua, aggiu-



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

chiali di zucchero, 150 g di pangrattato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite e spinate le sarde aprendole a libro, lavatele e lasciatele asciugare stese su un canovaccio. Pulite le acciughe dal sale e da eventuali lisce e tritatele finemente, poi amalgamatele al pangrattato che avrete rosolato con qualche cucchiaio d'olio, all'uva passa lasciata ammorbidente in acqua tiepida e scolata, al prezzemolo tritato e ai pinoli; salate e pepate. Distribuite il composto sulle sarde e arrotolatele a involtino fermando con uno stecchino.

Sistematiche gli involtini in una pirofila, in cui avrete versato un filo d'olio, alternandoli con foglie d'alloro e conditeli con una salsina preparata sciogliendo lo zucchero nel limone e allungando con qualche cucchiaio d'olio. Passate a cuocere in forno caldo a 200 °C per una ventina di minuti. Servite spolverando con basilico sminuzzato e accompagnando con spicchi di limone.

SPIGOLA AL CARTOCCIO

◀ *Sardegna* ▶

1 spigola di 250 g, 2 patate, pomodori freschi, 1 spicchio d'aglio, rosmarino, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale.

Squamate la spigola, sventratela e pulitela perfettamente. Pelate i pomodori e tagliateli a dadini dopo aver eliminato anche i semi. Pelate le patate e tagliatele a fettine sottili.

Prendete un vassoio e copritelo con uno strato di stagnola, lasciandone abbastanza per coprire poi il contenuto. Appoggiate la spigola e inserite al suo interno un pizzico di sale, una foglia di

prezzemolo e poco rosmarino; coprite la spigola con il pomodoro e le patate; irrorate con l'olio, spolverizzate con sale, unite lo spicchio d'aglio e coprite perfettamente con la stagnola.

Fate cuocere in forno caldo, a 250 °C per mezzora circa.

STOCCAFISSO ALLA GENOVESE

◀ *Liguria* ▶

1 kg di stoccafisso, 2 acciughe sottosale, 4 funghi freschi, 2 pomodori, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Tritate la cipolla, l'aglio, la carota, il sedano e un ciuffo di prezzemolo. Mettete a soffriggere le verdure in una teglia con abbondante olio e aggiungete poi le acciughe pulite dal sale, facendole disfare nel soffritto. Unite anche lo stoccafisso – che sarà stato lasciato in ammollo per 24 ore – tagliato a pezzi; pepatelo e lasciatelo insaporire qualche istante. Infine aggiungete i funghi sottilmente tagliati e i pomodori freschi, senza semi e a pezzetti; regolate di sale e cuocete a fuoco moderato fino a perfetta cottura.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

lavateli, scolateli e asciugateli. Allargate un po' le foglie nel centro, mettetevi dentro un po' di prezzemolo e di menta tritati e una presa di sale.

Sistematicamente i carciofi in una piccola casseruola, in modo che stiano ritti, uno accanto all'altro, versateci tanto olio quanto ne occorre per arrivare circa a metà dei carciofi e mettete il recipiente sul fuoco. Cuocete a fiamma viva, con il recipiente scoperto e, quando le foglie sono diventate color oro scuro e ben croccanti, coprite la casseruola con un coperchio e proseguite ancora per qualche minuto a fiamma moderata. Infine, scolate i carciofi e disponeteli su un piatto da portata.

CARCIOFI FRITTI

◀ *Marche* ▶

6 carciofi teneri e abbastanza grossi, 3 uova, farina, limone, olio per friggere, sale, pepe.

Pulite i carciofi togliendo il gambo, le foglie più dure e le punte; tagliateli a spicchi e lasciateli immersi per un po' in acqua acidulata con succo di limone. Sbattete le uova con un pizzico di sale e pepe, asciugate i carciofi e passateli nella farina e poi nell'uovo; friggeteli in abbondante olio bollente.

CARDI ALLA BRINDISINA

◀ *Puglia* ▶

1 kg di cardì, capperi, 80 g di olive nere, 4 acciughe diliscate, prezzemolo, 1 limone, pangrattato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite i cardì e tagliateli in modo da renderli simili a dei bastoncini di ugua-

le lunghezza. Lessateli per circa un'ora in acqua salata e leggermente acidulata con succo di limone; scolateli, asciugateli e disponeteli a strati in un tegame leggermente unto d'olio.

Tra uno strato e l'altro distribuite un po' di capperi, le olive snocciolate, le acciughe tagliate a pezzetti, il trito di prezzemolo, sale e pepe. Infine, giunti all'ultimo strato, completate con un giro d'olio e una spolverata di pangrattato. Infornate a calore medio e, raggiunta la giusta doratura, togliete dal forno.

CIPOLLINE IN AGRODOLCE

◀ *Emilia Romagna* ▶

450 g di cipolline bianche piatte, 1/2 bicchiere di aceto balsamico, 40 g di zucchero, 7 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 60 g di burro, sale.

Mondate le cipolline, lavatele e asciugatele con cura. Versatele poi in un tegame e ponetele al fuoco su fiamma moderata; quando iniziano a prendere colore, unite il burro e l'olio e fate rosolare mescolando continuamente con un cucchiaino di legno.

Bagnate con l'aceto, lasciate che evaporino quasi del tutto, quindi unite lo zucchero; abbassate la fiamma al minimo, coprite il tegame e proseguite la cottura unendo un po' di acqua calda qualora fosse necessario.

Dopo circa mezz'ora, rigirate le cipolline e proseguite la cottura per altri 30 minuti. Al termine le cipolline dovranno essere caratterizzate da un sughetto né troppo denso né troppo liquido, con il quale le dovrete ricoprire al momento di servirle in tavola.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

DOLCI





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

PANETTONE

◀ *Lombardia* ▶

700 g di farina, 250 g di zucchero, 225 g di burro, 200 g di uva passa, 70 g di scorze di cedro e di arancia candite, 6 uova, 2 limoni, 20 g di lievito di birra, 10 g di sale, mandorle per decorare.

Preparate la pasta lievitante facendo sciogliere il lievito in qualche cucchiaino d'acqua tiepida, unite 100 g di farina e l'acqua necessaria a ottenere un panetto consistente. Praticate sulla superficie un'incisione a croce e fatelo riposare per circa mezzora in un recipiente ben coperto e tenuto in ambiente caldo.

In una zuppiera ponete metà della farina rimasta e impastatela alla pasta lievitata con tanta acqua necessaria a ottenere la stessa consistenza precedente; rimettete il tutto a riposare nella zuppiera infarinata e ben coperta in ambiente caldo fin quando non avrà raddoppiato il volume. Riprendete allora l'impasto e, lavorando in una zuppiera capiente, amalgamatevi la farina rimasta, il burro fatto sciogliere a bagnomaria, lo zucchero fatto sciogliere mescolandolo accuratamente ai tuorli d'uovo,



un pizzico di sale e la scorza dei limoni grattugiata; se fosse necessaria unite un po' d'acqua tiepida in modo da ottenere un impasto soffice e lucido. Mescolate, poi aggiungete i canditi tagliati a dadolini e l'uva passa precedentemente fatta rinvenire in acqua tiepida, asciugata e infarinata. Rivestite uno stampo apposito (tondo con i bordi alti) di carta oleata che ungerete con olio o burro; disponetevi l'impasto, praticate sopra un taglio a croce e decorate con alcune mandorle spellate che premerete in modo che penetrino leggermente nella pasta. Infornate a 200 °C per circa 10 minuti, poi abbassate la temperatura a 170 °C e proseguite la cottura per altri 30-40 minuti.

PANNA COTTA

◀ *Valle d'Aosta, Piemonte* ▶

500 g di panna, 200 g di zucchero a velo, 100 g di zucchero, 50 g di latte, 2,5 fogli di colla di pesce, 1/2 baccello di vaniglia.

Mettete al fuoco la panna con la vaniglia e con lo zucchero a velo (basterà passare del normale zucchero nel mixer elettrico); mescolate sinché quest'ultimo non si sarà sciolto avendo cura che il composto non arrivi all'ebollizione. Con due cucchiaini di latte fate sciogliere i fogli di colla di pesce e poi uniteli alla panna che nel frattempo avrete tolto dal fuoco. Distribuite lo zucchero negli stampini (o nello stampo se darette al dolce una forma unica) e fatelo caramellare, quindi versateci sopra la panna. Lasciate raffreddare in frigorifero per qualche ora poi servite sformandola dagli stampini. Volendo potete anche





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



tagliato a pezzettini, il miele rimasto e l'uovo; impastate aiutandovi con un po' di latte in modo da ottenere un composto cremoso e morbido. Incorporate a questo punto l'uva passa e i fichi scolati e strizzati, i pinoli, le noci e le nocciole tritate, l'arancia candita tritata grossolanamente. Quando tutto sarà ben amalgamato coprite e lasciate riposare per un paio d'ore in luogo tiepido e lontano da correnti d'aria. Disponete poi l'impasto in una teglia tonda unta e infarinata, decorando la superficie con alcune mandorle (che avrete spellato tuffandole in acqua calda e asciugato) e gherigli di noce, quindi fate cuocere in forno caldo per un'ora. Lo *zelten* non va consumato subito: occorre aspettare almeno 36 ore dalla cottura. Se ben protetto e mantenuto in luogo fresco si può conservare a lungo.

ZEPPOLE DI SAN GIUSEPPE

◀ *Campania* ▶

500 g di farina, 15 g di lievito di birra, 100 g di zucchero, 1 uovo, 1 limone, latte, 50 g di burro, olio d'oliva, zucchero a velo.

Sciogliete in un po' d'acqua tiepida il lievito, stemperandolo accuratamente, quindi unitelo a poca farina, amalgamate bene e formate una massa morbida che lascerete lievitare per mezzora. Trascorso questo tempo aggiungete l'uovo, un po' di latte tiepido, lo zucchero, il burro sciolto a bagnomaria, la buccia grattugiata del limone e il resto della farina. Lavorate bene l'impasto finché sarà diventato omogeneo e compatto e quindi dividetelo in piccole quantità con le quali formerete delle ciambelle. Ponetele a lievitare su una tovaglia infarinata, quindi friggetele nell'olio caldo. Scolate le zeppole

quando saranno ben dorate e fatele asciugare su carta assorbente da cucina, cospargendo poi di zucchero a velo.

ZUPPA INGLESE

Pan di Spagna o savoiardi, crema pasticcera, 150 g di cioccolato fondente, alchèrmes, rum.

Tagliate il pan di Spagna a fette di circa un centimetro di spessore; quindi suddividete la crema (ancora calda) in due parti: a una di queste unite il cioccolato grattugiato e fatto sciogliere a bagnomaria insieme con un paio di cucchiaini d'acqua. Preparate due piatti: uno per l'alchèrmes allungato con un po' d'acqua, l'altro per il rum sempre allungato con un po' d'acqua. Ungete una zuppiera con un po' di burro e spolveratela con dello zucchero, poi distribuite uno strato di fette di pan di Spagna imbevute nell'alchèrmes, che irrorerete con la crema pasticcera al cioccolato; fate seguire uno strato di pan di Spagna imbevuto nel rum sul quale distribuirete la crema pasticcera semplice.

Proseguite così alternando i diversi ingredienti fino al loro completo esaurirsi, terminando con uno strato di crema uniformemente spalmato. Lasciate il dolce per qualche ora in frigorifero a raffreddare prima di servire, eventualmente guar-
nendo con dei ciuffettini di panna montata. È possibile sostituire il pan di Spagna con dei savoiardi.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

ANTIPASTI

Alici marinate	8
Antipasto all'italiana	8
Antipasto di melanzane	9
Antipasto di Parmigiano e tartufo	9
Bagna cauda	10
Barchette ai gamberetti	10
Biscotti alla Salvia	11
Bruschetta	12
Capesante gratinate	12
Cazzilli	12
Cocktail di gamberetti	12
Cozze ripiene	13
Crostini ai fegatini	13
Crostini al tartufo	13
Crostini alla ciociara	14
Erbazzone	14
Fettunta	14
Granceola al limone	15
Insalata di mare	15
Insalata russa	16
Involtini di peperoni	16
Mozzarella in carrozza	16
Nervetti in insalata	18
Olive all'ascolana	18
Olive condite	18
Olive fritte	19
Panzerotti al pomodoro	19
Salvia in pastella	19
Sarde in saor	20
Stuzzichini di mozzarella	20
Torta pasqualina	20
Totani in insalata	23
Vol-ou-vant ai funghi	24
Vol-ou-vant ai gamberetti	23

FOCACCE, PANE PIZZE, TORTE SALATE

Farinata	28
Focaccia all'olio	28
Focaccia al formaggio	28
Pane alle noci	29
Pane carasau o carta musica	29
Pane pugliese	30
Pane toscano	30
Piadina romagnola	30
Pizza ai frutti di mare	31

Pizza margherita	32
Pizza napoletana	32
Quiche di cipolle	33
Sfinciuni	33
Strudel di spinaci	34
Tarallucci	35
Torta di semolino	35

SALSE E SUGHI

Agliata	38
Pesto alla genovese	38
Salsa pearà	39
Salsa verde	39

PRIMI PIATTI

Acqua cotta	42
Agnolotti al tartufo	42
Agnolotti alla napoletana	42
Brodetto di pesce	44
Bucatini all'amatriciana	45
Bucatini con sugo d'agnello	45
Canederli	46
Cannelloni al forno	46
Cappelletti in brodo	46
Crespelle al radicchio	47
Culingionis di patata	48
Fettuccine alla romana	48
Fusilli con le fave	49
Gnocchi alla valdostana	49
Gnocchi di patate	49
Jota	50
Lasagne al forno	50
Maccheroni con ricotta e salsiccia	51
Malloredus	52
Mille cosedde	52
Minestra di latte e castagne	52
Minestrone d'orzo	53
Minestrone sardo	53
Minestrone toscano	54
Orecchiette con le cime di rapa	54
Pancotto	55
Pansotti alle noci	55
Panzanella	56
Pappa al pomodoro	56
Pappardelle alla lepre	56
Pasta alla Norma	58

**Un'ampia scelta di ricette fra le più rappresentative
della tradizione gastronomica italiana,
senza trascurare i più stuzzicanti contributi
della cucina regionale: un ricettario che recupera gli odori
e i sapori della nostra terra, e il calore del sole.
Oltre 250 ricette, corredate di fotografie e di tanti utili
suggerimenti: un percorso che si snoda fra antipasti,
salse, paste e zuppe fumanti, piatti di carne e di pesce,
contorni e dolci preziosi.**

**Piatti semplici, sani, facili da realizzare,
che si alternano a proposte più intriganti
e a qualche piacevole sorpresa, sempre all'insegna
di una cucina mediterranea oggi presa a modello
di una più sana ed equilibrata alimentazione.**

